అథసప్తవింశో%ధ్యాయః

యోగ మహిమను వర్ణనము

దేవ్యువాచ|

వాయోస్తు పదమాప్నోతి యోగాకాశసముద్భవమ్| తన్మేసర్వం సమాచక్ష్వ ప్రసన్నస్త్వం యది ప్రభో||1

దేవి ఇట్లు పలికెను-

యోగి యోగము అనే ఆకాశమునుండి పుట్టిన వాయువు యొక్క స్థానమును పొందును. ఓ ప్రభూ! నీవు నాపై ప్రసన్నుడవైనచో, ఆ వివరమునంతనూ నాకు చెప్పుము(1)

శంకర ఉవాచ|

పురామే సర్వమాఖ్యాతం యోగినాం హితకామ్యయా| కాలం జిగాయ యస్సమ్యగ్వా యోర్లింగం యథా భ##వేత్||2

తేన జ్ఞాత్వా దినం యోగీ ప్రాణాయామపరః స్థితః| స జయత్యాగతం కాలం మాసార్ధేనైవ సుందరి||3

హృత్ స్థో వాయుస్సదా వహ్నేర్దీపకస్సో%నుపావకః| స బాహ్యాభ్యంతరో వ్యాపి వాయుస్సర్వగతో మహాన్||4

జ్ఞానవిజ్ఞానముత్సాహస్సర్వం వాయోఃప్రవర్తతే| యేనేహ నిర్జితో వాయుస్తేన సర్వమిదం జగత్||5

ధారణాయాం సదా తిష్ఠే జ్జరామృత్యుజిఘాంసయా| యోగీ యోగరతస్సమ్యగ్ధారణా ధ్యానతత్పరః||6

లోహకారో యథా భస్త్రామాపూర్య ముఖతో మునే| సాధయేద్వాయునా కర్మ తద్వద్యోగా సమభ్యసేత్||7

దేవస్సహస్రకే నేత్రపాదహస్తసహస్రకః| గ్రంథీన్ హి సర్వమావృత్య సో%గ్రే తిష్ఠేద్దశాంగులమ్||8

గాయత్రీం శిరసా సార్ధం జపూద్వ్యాహృతిపూర్వికామ్|
త్రివారమాయతప్రాణాః ప్రాణాయామస్స ఉచ్యతే||9

గతాగతా నివర్తంతే చంద్రసూర్యాదయో గ్రహాః| అద్యాపి నవ నివర్తంతే యోగధ్యానపరాయణాః||10

శతమబ్దం తపస్తప్త్వా కుశాగ్రపః పిబేద్ద్విజః | తదాప్నోతి ఫలం దేవి విప్రాణాం ధారణైకయా||11

శంకరుడు ఇట్లు పలికెను-

యోగుల హితమును గోరి నేను పూర్వము ఈ వివరములన్నింటినీ చెప్పియుంవి. కాలమును జయించిన యోగి ఏ విధముగా వాయు రూపమును పొందును అను విషయమును చెప్పితిని (2). ఓ సుందరీ! దానిని బట్టి మరణకాలమును తెలుసుకొని ప్రాణాయామమునందు స్థిరముగా నున్న యోగి పదిహేను రోజులలో తనకు సంప్రాప్తమైన మృత్యువును జయించును (3). హృదయమునందు ఉందే ప్రాణవాయువు సర్వదా అగ్నిని ప్రజ్వరిల్లజేయును. అగ్నిని అనుసరించే ఉండే వాయువు లోపల మాత్రమే గాక బయట కూడా వ్యాపించియున్నాడు. ఈ గొప్ప వాయువు సర్వవ్యాపకము (4). సామన్యజ్ఞానము, విశేషజ్ఞానము మరియు ఉత్సాహము అనే సర్వము వాయువునుండి ఉద్భవించుచున్నది. ఈ లోకములో వాయువును జయించినవాడు ఈ జగత్తును అంతనూ జయించినవాడే యగును (5). ముసలిదనము, మరణమును జయించగోరు యోగి సర్వధా ధారణయందు ఉండవలెను. యోగమునందు అభిరుచి గల సాధకుడు చక్కగా ధారణాద్యానములను శ్రద్ధతో అనుష్టించవలెను (6). ఓ మునీ! కమ్మరివాడు నోటితో తోలుతిత్తిని ఊది గాలితోనింపి ఆ గాలితో పనిని చక్కగా సాధించును. యోగి కూడ ప్రాణాయామమును అదే విధముగా అభ్యాసమును చేయవలెను (7). అనంతములగు శిరస్సులు, నేత్రములు, పాదములు మరియు చేతులు గల పరమేశ్వరుడు జగత్తునంతనూ, మరియు గ్రంథులను ఆవరించి ఆ పైన ఇంకనూ పది అంగుళములు అధికముగా నున్నవాడు (8). యోగులు ప్రాణవాయువును

స్తంభింపజేసి, మూడు వ్యాహృతులతో మరియు శిరోమంత్రముతో గూడిన గాయత్రిని మూడు సార్లు జపించి, ప్రాణవాయువును నిలిపి ఉండవలెను. అది ప్రాణాయామమనబడును (9). చంద్రసూర్యాది గ్రహములు మరల మరల ఉదయించి అంతర్ధానమగుచుండును. కాని ధ్యానపరాయణులగు యోగులకు పునరావృత్తి లేదు (10). ఓ దేవీ! బ్రాహ్మణుడు దర్భ గడ్డిపై నిలిచిన నీటిని త్రాగుతూ వందసంవత్సరములు తపస్సును చేసినచో ఎట్టి ఫలమును పొందునో, అట్టి ఫలమును బ్రాహ్మణులు ఒకే ఒక ప్రాణధారణచే పొందెదరు (11).

యో ద్విజః కల్యముత్థాయ ప్రాణయామైకమాచరేత్ | సర్వం పాపం నిహంత్యాశు బ్రహ్మలోకం స గచ్ఛతి||12

యో%తంద్రితస్సదైకాంతే ప్రాణాయామపరో భ##వేత్ | జరాం మృత్యుం వినిర్జిత్య వాయుగః ఖేచరీతి సః||13

సిద్ధస్య భజతే రూపం కాంతిం మేదాం పరాక్రమమ్ | శౌర్యం వాయుసమో గత్వా సౌఖ్యం శ్లాఘ్యం పరం సుఖమ్||14

ఏతత్కథితమశేషం వాయోస్సిద్ధిం యదాప్నుతే యోగీ| యత్తేజసో%పి లభ##తే తత్తే వక్ష్యామి దేవేశీ|| 15

స్థిత్వా సుఖాసనే స్వే శేతే జనవచనహీనే తు | శశిరవియుతయా తేజః ప్రకాశయన్మధ్యమే దేశే||16

వహ్నిగతం భ్రూమద్యే ప్రకాశ##తే యస్త్వతంద్రితో యోగీ| దీపైర్హీనధ్వాతే పశ్యేన్సూ నమసంశయం లోకే||17

నేత్రే కరశాఖాభిః కించిత్సంపీడ్య యత్నతో యోగీ| తారం పశ్యన్ ధ్యాయేన్ముహూర్తమర్ధం తమేకభావో%పి||18

తతస్తు తమసి ధ్యాయన్ పశ్యతే జ్యోతిరైశ్వరమ్ | శ్వేతం రక్తం తథా పీతం కృష్ణమింద్రధనుప్ప్రభమ్||19

భ్రువోర్మధ్యే లలాటస్థం బాలార్కసమతేజనమ్| తం విదిత్వా తు కామాంగీ క్రీడతే కామరూపధృక్||20

కారణప్రశమావేశం పరకాయప్రవేశనమ్| అణిమాదిగుణావాప్తిర్మనసా చావలోకమ్ || 21

దూరశ్రవణ విజ్ఞానమదృశ్యం బహురూపధృక్ | సంతతాభ్యాసయోగేన ఖేచరత్వం ప్రజాయతే||22

శ్రుతాధ్యయనసంపన్నా నానాశాస్త్రవిశారదా| జ్ఞానిదో%పి విముహ్యంతే పూర్వకర్మవశానుగాః||23

పశ్యంతో%పి న పశ్యంతి శృణ్వానా బధిరా యథా| యథాంధా మానేసా లోకే మూఢాః పాపవిమోహితాః||24

వేదాహమేతం పురుషం మహాంతమాదిత్యవర్ణం తమసః పరస్తాత్|

తమేవ విదిత్వాతిమృత్యుమేతి నాన్యఃపంథా విద్యతే ప్రాయణాయ||25

ఏ బ్రాహ్మణుడైతే తెల్లవారు జామున లేచి ఒక ప్రాణాయామమును చేయునో, ఆతడు వెంటనే సర్వపాపములనుండి విముక్తుడై బ్రహ్మలోకమును పొందును (12). ఎవడైతే సోమరితనము లేనవాడై ఏకాంతమునందు ప్రాణాయామమును శ్రద్ధగా అభ్యసించునో, ఆతడు ముసలితనమును మరియు మరణమును జయించి ప్రాణమును వశము చేసుకుని ఆకాశమునందు సంచరించును (13). ఆతడు సిద్ధుని రూపమును, ప్రకాశమును, మేధాశక్తిని, పరాక్రమమును, శూరత్వమును, కొనియాడదగిన భోగమును పరమసుఖమును పొంది వాయువుతో సమానమగు గమనము కలవాడు అగును (14). ఓ దేవదేవి! యోగి వాయువు నుండి సిద్ధిని పొందే విధానమునంతనూ నీకీ తీరున చెప్పతిని. తేజస్సు నుండి యోగి పొందే సిద్ధిని గురించి కూడ నేను నీకు చెప్పగలను (15). యోగి జనుల సమ్మర్ధము లేని చోట తన స్థానములో సుఖకరమగు ఆసనములో కూర్చుండి సూర్యచంద్రులతో (కుడి ఎడమ కన్నులతో) కూడి భ్రూమధ్యమునందు ప్రకాశించుచున్న అగ్నిని ధ్యానించవలెను (16). కనుబొమ్మల మధ్యలో అగ్నిని సావధానమనస్కుడై ధ్యానము

చేయు యోగి ఈ ప్రపంచములో దీపములు లేని చీకటిలోనైననూ నిశ్చయముగా చూడగల్గును (17). యోగి చెట్టుకొమ్మల వంటి రెండు చేతులతో కనులను కొద్దిగా మూసిపెట్టి కనుగుడ్లను చూచుచూ సావధానముగా ఏకాగ్రచిత్తముతో అర్ధముహూర్తము కాలము ధ్యానము చేయవలెను (18). తరవాత ఆ యోగి చీకటిలో ధ్యానము చేయుచూ తెలుపు-ఎరుపు- పసుపు- నలుపు అనే నాలుగు రంగుల కలయికతో ఇంద్రధనస్సు వలె ప్రకాశించే పరమేశ్వరజ్యోతిని దర్శించును (19). లలాటములో కనుబొమల మధ్యలో నున్న, ఉదయించే సూర్యునితో సమానమైన తేజస్సు గల ఆ జ్యోతిని దర్శించు యోగి అభీష్టమగు అవయవములు గలవాడై తనకు నచ్చిన రూపమును దాల్చి క్రీడించును (20). ధ్యానమును నిరంతరముగా అభ్యసించు యోగికి కారణతత్త్వములను శాంతింపజేసి వాటియందు ఆవేశించుట, పరకాయప్రవేశము, అణిమ మొదలగు అష్టసిద్ధులు, మనస్సుతో చూడగల్గుట. దూరములోని శబ్దములను వినగల్గుట, దూరములోని విషయములను తెలయగల్గుట, అదృశ్యమగుట, అనేక రూపములను దాల్చుట, ఆకాశమునందు సంచరించుట అనే మహిమలు సిద్ధించును (21,22) వేదాధ్యయనధురీణులు, అనేకశాస్త్రములలో దిట్టలు అగు జ్ఞానులు కూడ పూర్వకర్మకు వశులై అధికమగు మోహమును పొందెదరు (23). వారు చూచుచున్ననూ చూడని వారితో సమానము; వినుచున్ననూ చెవిటివారితో సమానము. లోకములో మూఢజనులు గ్రుడ్డివారివలె తమ పాపమలుచే విమోహితులై యుందురు. యోగసాధన లేని కేవలపండితులు కూడ అట్టివారే (24). చీకటికి ఆవలనున్న వాడు, సూర్యునితో సమానమగు తేజస్సు గలవాడు అగు ఈ మహాపురుషుని నేను తెలుసుకున్నాను. ఆ పురుషుని జ్ఞానముచే మాత్రమే మానవుడు మృత్యువును అతిక్రమించును. మోక్షమునకు మరియొక దారి లేదు (25).

ఏష తే కథితస్సమ్యక్ తేజసో విధిరుత్తమః | కాలం జిత్వా యథా యోగీ చామరత్వం ప్రపద్యతే||26

పునః పరతరం వక్ష్యే యథా మృత్యుర్న్ జాయతే| సావధానతయా దేవి శృణుష్వై#్వకాగ్రమానసా|| 27

తురీయా దేవి భూతానాం యోగినాం ధ్యానినాం తథా| సుఖాసనే యథాస్థానం యోగీ నియతమానసః || 28

సమున్నతశరీరో%పి స బద్ధ్వా కరసంపుటమ్ | చంచ్వాకారేణ వక్త్రేణ పిబన్ వాయుం శ##నైశ్శనైః|| 29

ప్రస్రవంతి క్షణాదాపస్తాలుస్థా జీవదాయికాః| తా జిఘ్రుద్వాయునాదాయామృతం తచ్ఛీతలం జలమ్|| 30

బలేన నాగస్తురగో జవేన దృష్ట్యా సువర్ణస్సుశ్రుతిస్తు దూరాత్| ఆకుంచితాకుండలికృష్ణకేశో గంధర్వవిద్యాధరతుల్యవర్ణః|| 32

జీవేన్న రో వర్షశతం సురాణాం సుమేధసా వాక్పతినా సమత్వమ్|

ఏవం చరన్ ఖేచరతాం ప్రయాతి యథేష్టచారీ సుఖితస్సదైవ|| 33

పునరన్యత్ప్రవక్ష్యామి విధానం యత్సురైరపి | గోపితం తు ప్రయత్నేన తచ్ఛృణుష్వ వరాననే|| 34

సమాకుంచ్యాభ్యసేద్యోగీ రసనాం తాలుకం ప్రతి | కించిత్కాలాంతరేణైవ క్రమాత్ర్పాప్నోతి లంభికామ్|| 35

తతః ప్రస్రవతే సా తు సంస్పృష్టా శీతలాం సుధామ్| పిబన్నేవ సదా యోగీ సో%మరత్వం హి గచ్ఛతి|| 36

రేఫాగ్రం లంబకాగ్రం కరతలఘటనం శుభ్రపద్మస్య బిందోః

తేనాకృష్టా సుధేయం పతతి పరపదే దేవతానందకారీ|

సారం సంసారతారం కృతకలుషతరం కాలతారం సతారం

యేనేదం ప్లావితాంగం స భవతి న మృతః| క్షుత్పిపాసావిహీనః|| 37

ఏభిర్యుక్తా చతుర్భిః క్షితిధరతనయే యోగిభిర్వై ధరైషా

ధైర్యాన్నిత్యం కుతో%ం తస్సకలమసి జగద్యత్సుఖప్రాణాయ|

స్వప్నే దేహీ విధత్తే సకలమపి సదా మానయన్యచ్చ దుఃఖం

స్వర్గే హ్యేవం ధరిత్ర్యాః ప్రభవతి చ తతో వా స కించిచ్చతుర్ణామ్||
38

తస్మాన్మం త్రైస్తపోభిర్వ్రతనియమయుతైరౌషధైర్యోగయుక్తా

ధాత్రీ రక్తా మనుష్యై#్యర్నయవినియయుత్తైర్ధర్మవిద్భః క్రమేణ|

భూతానామాదిదేవో న హి భవతి చలస్సంయుతో వై చతుర్ణాం

తస్మాదేవం ప్రవక్ష్యే విధిమను గదితం ఛాయికం యచ్చివాఖ్యమ్||
39

ఇతి శ్రీ శివమహాపురాణ ఉమాసంహితాయాం యోగమహిమానువర్ణనం నామసప్తవింశో%ధ్యాయః (27).

ఈ విధముగా నేను నీకు తేజస్సును ధ్యానము చేసే ఉత్తమమగు విధిని, మరియు యోగి మృత్యువును జయించి మోక్షమును పొందు విధానమును చెప్పియుంటిని (26). మృత్యువును జయించుటకై ఇంతకంటె గొప్ప యోగమును నేను నీకు మరల చెప్పుచున్నాను. ఓ దేవి! నీవు ఏకాగ్రమగు మనస్సు గలదానవై సావధానముగా వినుమ (27). ఓ దేవీ! ధ్యాననిష్ఠులగు యోగులు చేసే సాధనలలో ఇది నాల్గవది. ఓదేవీ! యోగి యోగ్యమగు స్థానమతో సుఖాసనమునందు కూర్చుండి మనస్సును నియత్రించును (28). ఈతడు నిటారుగా కూర్చుండి చేతులను ఒకదానితో నొకటి పెనవేసి నాలుకను పక్షి ముక్కువలె మడత వేసి దాని గుండా మెల్లమెల్లగా గాలిని పీల్చుకొని (29). ఇట్లు చేయుచండగా, క్షణమకాలములో అంగుటిలో నుండే నీటి బిందువులు స్రవించి ప్రాణశక్తిని ప్రసాదించును. చల్లని అమృతమువంటి ఆ జలమును అతడు వాయువుతో బాటు స్వీకరించును (30). ఈ విధముగా ఆ జలమును ప్రతిదినము త్రాగే యోగి మరణమునకు వశుడు కాడు. అతడు గొప్పతేజస్సుతో ప్రకాశించే దేహము గలవాడై ఆకలి దప్పికలు

లేనివాడై యుండును (31). అతడు బలములో ఏనుగు, వేగములో గుర్రము చేపులో గ్రద్ధ అగును. ఆతనికి దూరమునుండి వినగలిగే శక్తి వచ్చును. గంధర్వులతో మరియు విద్యాధరులతో సమానమగు దేహకాంతి గల ఆ యోగి చుట్లు తిరిగిన నల్లని జుత్తుతో ప్రకాశించును (32). దేవమానము ప్రకారముగా వంద సందవత్సరములు జీవించే ఆ యోగి గొప్ప బుద్ధి గలవాడై బృహస్పతితో సమానుడగును. ఈవిధముగా అభ్యసించు ఆ యోగి ఆకాశగమనశక్తిని పొంది యథేచ్ఛగా సంచిరించుచూ సర్వకాలములలో సుఖముననుభవించును (33). ఓ అందమగు మోము గలదానా! మరియొక యోగాభ్యాసవిధానమును చెప్పెదను. దీనిని దేవతలు కూడ చాల ప్రయత్నముతో రహస్యముగా నుంచెదరు. దానిని వినుము (34). యోగి నాలుకను అంగుటి వైపునకు వంచి అభ్యాసమును చేయవలెను. కొద్ది రోజులలోననే ఆతని నాలుక కొండ నాలుకను స్పృశించును (35). నాలుక కొండనాలుకను స్పృశించగానే దాని నుండి అమృతము స్రవించును. ఆ యోగి సర్వకాలములలో దానిని పానము చేయువాడై నిశ్చయముగా అమరత్వమును పొందును (36). స్వచ్ఛమగు పద్మాకారము వచ్చునట్లుగా చేతులను పెనవేసి నాలుక కొన కొండ నాలుక కొనను తాకుచుండగా ఆ యోగి అమృతమునాకర్షించును. ఆ అమృతము బిందురూపములో స్రవించును. అదియే పరమపదము. దానిని చేరిన యోగి దేవతలకు కూడ ఆనందహేతువు అగును. అదియే సారము. ఆ స్థితి యోగిని సంసారమునుండి తరింపజేయును. దానిని చేరినవాడు పాపములను అధిగమించి ఆ జ్యోతితో సహా మృత్యువును అతిక్రమించును ఎవని దేహావయవములు ఆ అమృతముచే తడుపబడునో, వానికి ఆకలిదప్పికలు గాని మరణము గాని ఉండవు (37). ఓ పార్వతి! ఈ నాలుగు రకముల యోగులతో కూడిన ఈ భూమి తనయందు నివసించుచున్న సకలప్రాణరాశులకు సుఖమును ఇచ్చి ధైర్యమును కలిగించును. ఈయోగము కంటె నిత్యము మరియు అంతరంగము అగు సాధనము మరియొకటి ఏది గలదు? మానవుడు స్వప్నములో ఏ విధముగా సర్వమును సృష్టించగల్గునో అదే విధముగా ఈ యోగి

భూలోకమునందలి సర్వమును మాత్రమే గాక, స్వర్గమునందలి సర్వమును కూడ సృష్టించగల్గును. ఆతని దరిదాపులకు దుఃఖము రాదు. ఈ నాల్గు రకముల యోగులలో నల్గవవాడైన ఈ యోగి యొక్క మహిమలో ఇట్టి సృష్టి ఒక లేశము మాత్రమే (38). కావున, మంత్రములు, తపస్సులు, వ్రతములు, నియమములు, ఔషధములు, మరియు యోగములతో కూడియున్న ఈ భూమి, నీతి వినయము గల ధర్మవేత్తలగు మానవులచే ప్రేమించబడును. సర్వప్రాణులకు అది దేవుడగు పరమేశ్వరుడు ఈ నల్గురు యోగులతో కూడినప్పుడు చలించడు(?). కావున నేను ఇప్పుడు ఈ విధముగా శివుడు అని పిలువబడే ఛాయాపురుషుని గురించి శాస్త్రవిధిననుసరించి చెప్పగలను (39).

శ్రీ శివమహాపురాణములో ఉమాసంహితయందు యోగమహిమను వర్ణించే

ఇరువది ఏడవ అధ్యాయము ముగిసినది (27).